



ブリのトマトソース煮

材 料 （2人分）

ブリ	80g×2切れ
酒	大さじ1
こしょう	少々
切干しだいこん	10g
オリーブ油	大さじ1/2
にんにく	3g (1/2かけ)
しめじ	80g
トマト水煮缶	200g
コンソメ(顆粒)	小さじ1/3

栄養価	1人分
エネルギー	266 kcal
食塩相当量	0.9 g



作り方

- ① 切干しだいこんは、たっぷりの水で20分ほどかけて戻し、水気を絞る。
しめじは、いしづきを除き、ほぐす。
にんにくは半分に切る。
- ② ブリに酒をふって1分ほどおき、水気を拭いて、こしょうをふる。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火をつけ、にんにくの香りを移す。
- ④ ブリを入れ、両面に焼き色をつけていったん取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに切干しだいこん、しめじを入れて炒め、しめじがしんなりしたら
トマト水煮、コンソメを入れて3～4分煮る。
- ⑥ ブリを⑤のフライパンに戻し、ブリに火が通るまで煮る。

★ 切干しだいこんは、意外にも洋風やトマト味とも合いますよ！

早ゆでマカロニを⑤で加えると、1皿でバランスメニューになります。

